

El célebre escritor británico Aldous Huxley, autor de *Un mundo feliz*, decía que: "Si no estamos mucho más enfermos y mucho más locos de lo que ya estamos, se debe exclusivamente a la más feliz y bendita de todas las gracias naturales: el sueño".

Huxley tenía razón, pues tanto el sueño como los sueños son en sí mismos un inapreciable don, un regalo que a todo el mundo se le concede, pero que, sin embargo, no todo el mundo sabe apreciar.

El cansancio exige un equilibrio reparador, y ese equilibrio se obtiene durmiendo. La necesidad de dormir es algo tan evidente que no se discute. Durmiendo se eliminan toxinas, se recuperan energías y se regeneran las células. ¿Pero... y la necesidad de soñar? Fisiológicamente se ha comprobado que tres horas son suficientes para completar todo este proceso de recuperación orgánica; sin embargo, para mantenernos en buena forma necesitamos más: un mínimo de seis a ocho horas de sueño diarias, tiempo que empleamos en dormir y soñar; dos necesidades tan estrechamente unidas entre sí que no pueden separarse.

Y si durmiendo recuperamos las energías físicas, lógico es pensar que soñando recuperemos las energías psíquicas. Dormir es un descanso para el cuerpo; soñar, un descanso para el alma... y a veces también una liberación. Los sueños son una parte de nosotros mismos y, aunque no les hagamos demasiado caso, ahí están, brindándonos su ayuda y consejo. Todos soñamos, sin excepción, y además varias veces al día, ya que sin contar las 'cabezaditas' entre horas y las ensoñaciones, en un descanso normal de siete u ocho horas se pueden llegar a dar hasta cinco ciclos de sueños diferentes.

Quien dice que no sueña se equivoca, ya que simplemente, lo que le ocurre es que no recuerda lo soñado, y... lo cierto es que no sabe lo que se pierde, pues en los sueños surge lo que somos, lo que hemos sido y lo que podemos llegar a ser.

Al soñar se traspasa la barrera del inconsciente y podemos acceder a ese gran mundo desconocido donde se guardan las más valiosas in-



UN INAPRECIABLE DON Dormir y soñar es un regalo que se le concede a todas las personas, aunque no todo el mundo sabe valorarlo.

Los sueños son la mejor terapia

La suerte de dormir y soñar: multitud de beneficios para la salud física y mental



ANA CISNEROS

Médica bióloga

formaciones sobre el pasado, el presente y el devenir. Los sueños son, sin duda, nuestra mejor terapeuta, amigo y consejero, y para beneficiarse de su ayuda, tan sólo hay que escucharlos tratando de comprender su peculiar y simbólico lenguaje.

María Jesús Palmer, especialista en interpretación de sueños y símbolos, nos cuenta en base a su experiencia didáctica y de consulta. "Los sueños nos ayudan a conocernos mejor, ya que por una parte ponen en evidencia las manías y temores más acusados, mien-

tras que por otra ayudan a comprender las causas que pudieron originar complejos o bloqueos emocionales. Por ejemplo, esos sueños tan típicos en los que el soñador quiere salir corriendo y por más esfuerzos que haga ni avanza ni prácticamente se mueve del sitio, muestran el temor a tener que enfrentarse a una realidad que no gusta y se quiere ignorar, pero que, sin embargo, es algo que nos atañe directamente y no queda más remedio que responsabilizarse y dar la cara", explica esta especialista.

"Otras veces, cuando algo en la vida real causa inseguridad personal, timidez o temor, es frecuente soñar con un perseguidor que acecha en la sombra. El perseguidor no es otro que ese miedo interno no superado, y así, comparando el desenlace del sueño con la realidad, se puede llegar a descubrir y vencer a ese oscuro enemigo", dice María Jesús Palmer.

"Los sueños nos ayudan a disipar dudas y a calmar preocupaciones. Esto es lo que ocurre con los sueños literales, cuya función principal es presentarnos la realidad cotidiana desde diferentes ángulos. Y con los sueños compensatorios, que como su nombre indica tratan de compensarnos de las carencias y preocupaciones que nos agobian en la vida real".

María Jesús Palmer dice que en un sueño literal los protagonistas son personas que conocemos y que, por lo gene-

ral, representan suprapropio papel, sólo las situaciones son algo diferentes, y en ellas suele destacar un fragmento de conversación o algún detalle que nos hace caer en la cuenta de algo que nos tenía engañados o que, simplemente, no habíamos percibido.

"Otros sueños como el de volar, que nos permite despegarnos de la rutina diaria, puede considerarse como uno de los sueños compensatorios más comunes. volando se ven las cosas desde una perspectiva mucho más amplia, todo se hace más pequeño y los problemas pierden importancia".

Los sueños nos informan sobre nuestro estado de salud, pues antes de que se manifiesten los síntomas al exterior, avisan de que algo en el organismo empieza a ir mal, o bien con su simbolismo siguen la evolución de una enfermedad y su recuperación, incluso muchas pesadillas tienen efectos terapéuticos. Los símbolos que con mayor frecuencia aparecen en los sueños relacionados con la salud son: el coche y la casa.

El coche que representa el motor humano y si ese coche onírico, por ejemplo, pierde aceite, se queda sin frenos o hay que empujarle, viene a decirnos por analogía que debemos vigilar lo que se come y se bebe, para evitar dolencias hepáticas, que estamos al borde del estrés o que necesitamos un aporte de vitaminas.

Por otra parte, verse al borde de una cornisa o ventana, puede ser el aviso de que nos amenaza algún mal. Cuando se sueña que hay bichos en casa, el sueño denuncia la presencia de microbios o bacterias poco recomendables.

Los sueños nos avisan de los cambios importantes que se van a producir en nuestra vida. Todos los sueños que se relacionan con viajes anuncian cambios importantes. También los bebés que nacen o los niños pequeños que en el sueño figuran como hijos del soñador, se identifican con el desarrollo de los proyectos.

Soñar con coches significa que hay que vigilar nuestra salud, porque peligr.



CLINICA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA GUANG AN MEN

MEDICOS ACUPUNTORES DE LA FACULTAD DE PEKIN

— ACUPUNTURA — FITOTERAPIA — TUINA
— Tratamientos: ARTROSIS, DEPRESION, CEFALEA, INSOMNIO, VERTIGO, ASMA ALERGICA, ALGIAS (DOLOR)

Y direcciones:

AMPOSTA: Larache, 8 43870 AMPOSTA. Tel. (977) 70 40 70
BARCELONA: Berlin, 16. 08014 BARCELONA. Tel. (93) 419 75 30
MADRID: Ferrocarril, 18, 2.ª Pl. 28045 MADRID. Tel. (91) 528 42 96
VALENCIA: Pza. Mestre Ripoll, 10, entlo. Izqda. 46022 VALENCIA. Tel. (96) 356 15 48.

METODO



CENTRO DE ESTUDIOS FLEBOLOGICOS
Tratamiento no quirúrgico de todo tipo de varices

SIN CIRUGIA
SIN ANESTESIA
SIN HOSPITALIZACION
SIN ALTERAR EL RITMO DE VIDA

Telef. **575 28 42**
C/ Goya, 77 - ESC. DCHA. 1.ª
28001 MADRID



RESTAURANTE VEGETARIANO

HERBOLARIO

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

LIBRERIA NUEVA ERA

ECOSALUD

LA ECOPOSADA

C/ ENQUILACHIL, 4
MULTO RIO ROSAS
TEL. (91) 553 55 02
ENVÍOS A TODA ESPAÑA

EXPLOTACIONES GANADERAS ARANDA, S A
AMPLIACION DEL OBJETO SOCIAL
Celebrada la Junta General de Accionistas el día 18 de noviembre de 1997 se aprobó la ampliación del objeto social del artículo 4.º de los Estatutos, que queda de la siguiente manera:
Construcción-Inmobiliaria
La construcción de toda clase de obras públicas y privadas, la ejecución de obras por contrato o por administración, por cuenta propia o ajena, la promoción, estudio, confección y realización de proyectos de obra, la adquisición de terrenos, su parcelación y urbanización.
La construcción de edificios industriales, mercantiles y para viviendas, la compra, venta, cesión, arrendamiento, uso o explotación de otra cualquier forma de unos y otros, y la realización de cualesquiera otros actos relacionados con los anteriores, o que los socios acuerden unánimemente.
El Presidente Antonio Aranda

ESPÁN, S. A.

La Junta General Universal de Accionistas de la expresada compañía, en su reunión de 13 de noviembre de 1997, acordó reducir el capital social en la cifra de 115 500 000 pesetas, dejando fijado en 136 500 000 pesetas, mediante el procedimiento de amortizar 115 500 acciones ordinarias, nominativas de mil pesetas de valor nominal cada una, y con la finalidad de la devolución de aportaciones a los socios.

Madrid, a 17 de noviembre, 1997
El Administrador Único